



雙翼食品114年5月素菜單

中平國中

符合三章一Q提供非基改食材

本校未使用輻射污染食品

地址:新北市樹林區忠愛街3號 電話:02-26895506 營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝緹(第4985號).方慈薇(第8670號).李賢帝(第11132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麸質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白飯 白米	香椿煨腐 豆腐、時蔬 煮	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	醬淋紫茄 紫茄 燴	有機青菜	高麗鮮菇湯 高麗、菇、肉骨茶包		6.8	2.1	2.2	2.8	815
2	五	燕麥飯 白米、燕麥	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	醬炒冬粉 冬粉、時蔬 炒	絲瓜燒菇 絲瓜、菇 煮	深綠時蔬	玉米湯 玉米、時蔬	糖霜 牛角可頌					
									6.4	2.5	2.3	2.4	801
5	一	白飯 白米	宮保麵腸 麵腸、甜椒 炒	炸牛蒡 牛蒡 炸	酸菜黑干 黑豆干、酸菜 炒	深綠時蔬	風味燉湯 青木瓜、素肉	水果	6.8	2.1	2.2	2.8	815
6	二	青醬 義大利麵 麵條、時蔬	凍腐煨菇 凍豆腐、時蔬 煮	刈薯三色 刈薯、紅蘿蔔、芹菜 炒	水煮毛豆筴 毛豆筴 煮	深綠時蔬	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜、南瓜		6.5	2.5	2.2	2.5	810
7	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	酸白菜 烤麩、時蔬、酸白菜 煮	滷海帶串 海帶串x1 油	玉米三色 玉米、紅蘿蔔、青豆 油	深綠時蔬	黃芽湯 黃豆芽、香菇	水果	6.5	2.5	2.3	2.8	826
8	四	白飯 白米	素肚鮑菇 素肚、鮑菇 炒	咖哩洋芋 洋芋、咖哩 煮	菇炒花椰 花椰菜、金針菇 炒	有機青菜	味噌湯 高麗、皮絲、味噌【七、八年級】	墨西哥奶酥麵包 九、年級紉福粽子					
9	五	燕麥飯 白米、燕麥	紅絲豆皮 豆皮、紅蘿蔔 炒	栗子白菜 大白菜、香菇、栗子 煮	芽菜粉絲 粉絲、豆芽 炒	深綠時蔬	洋芋濃湯【九、年級】 洋芋、菇		6.5	2.7	2	2.8	852
12	一	白飯 白米	芹炒干絲 干絲、芹、時蔬 煮	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	菇炒高麗 高麗、菇 炒	深綠時蔬	刈薯湯 刈薯、香菇	水果	6.7	2.4	2	2.7	831
13	二	小米飯 白米、小米	椰汁豆腐 豆腐、椰漿 煮	芝麻甘薯 地瓜、芝麻 炒	薑絲木耳 木耳、薑絲 煮	深綠時蔬	錦瓜雪蓮子 青木瓜、雪蓮子、紅棗		6.5	2.4	2	2.3	832
14	三	紫米飯 白米、紫米	花生麵筋 滷蛋 蛋x1、花生、麵筋 油	木耳扁蒲 扁蒲、木耳 煮	炒地瓜葉 地瓜葉、薑 炒	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐、竹筍、紅蘿蔔	水果	6.5	2.3	2.6	2.6	810
15	四	白飯 白米	麵輪油腐 油豆腐、麵輪 油	芋頭白菜 大白菜、芋頭 煮	茄汁紫茄 紫茄 燒	有機青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包	豆奶					
									6.4	2.4	2.4	2.5	801
16	五	麥片飯 白米、麥片	紅燒花干 蘭花干、時蔬 燒	蓮子南瓜 南瓜、蓮子、紅棗 煮	凍腐拌菇 凍豆腐、菇 煮	深綠時蔬	海芽湯 海芽、菇	草莓鬆餅					
									6.4	2.5	2.4	2.6	813
19	一	炒麵 麵條、時蔬	番茄豆腐 豆腐、番茄 煮	玉米錦丁 玉米、刈薯、時蔬 煮	醬炒麵腸 麵腸、小黃瓜 炒	深綠時蔬	芽菜湯 豆芽、榨菜	水果	6.5	2.5	2	2.7	815
20	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	菜脯豆干 豆干、菜脯 炒	菇炒高麗 高麗、菇 煮	鹽味毛豆筴 毛豆筴 煮	深綠時蔬	絲瓜湯 絲瓜、薑絲		6.5	2.3	2	2.8	804
21	三	白飯 白米	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	紅燒冬瓜 冬瓜、薑絲 燒	味噌結頭 結頭、菇 煮	深綠時蔬	海芽金菇湯 海芽、金針菇	水果	6.5	2.6	2	2.7	822
22	四	糙米飯 白米、糙米	醬炒豆皮 豆皮、時蔬 炒	毛豆筴丁 筴丁、毛豆 煮	炒海絲 海絲 煮	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋		6.2	2.5	2	3	807
23	五	白飯 白米	塔香油腐 油豆腐、九層塔 炒	螞蟻上樹 粉絲、豆芽 煮	黃瓜鮑菇 黃瓜、鮑菇 煮	深綠時蔬	菜脯鹹粥 白米、菜脯、玉米	巧克力波羅					
									6.4	2.5	2.4	2.6	813
26	一	野菇炊飯 白米、時蔬、菇	雪菜麵腸 麵腸、雪菜 炒	紅燒蘿蔔 蘿蔔 煮	椰汁白菜 白菜、時蔬、椰漿 煮	深綠時蔬	味噌湯 豆腐、味噌	水果	6.5	2.5	2.3	2.8	826
27	二	白飯 白米	醬淋豆腐 油豆腐x1 煮	紅棗南瓜 南瓜、紅棗 煮	香菇高麗 高麗、香菇 炒	深綠時蔬	紅燒什錦湯 蘿蔔、皮絲		6.5	2.5	2	2.7	815
28	三	紅藜米飯 白米、紅藜米	香菇素燥 豆干、香菇、碎瓜 炒	醋拌海芽 豆芽、海芽 炒	玉米圈 玉米段x1 煮	深綠時蔬	竹筍湯 竹筍、香菇	水果	6.5	2.3	2	2.8	804
29	四	白飯 白米	洋芋歐姆蛋 洋芋、蛋、南瓜 炒	薑絲雙耳 木耳、白木耳、薑絲 炒	炒花椰 花椰、紅蘿蔔 炒	有機青菜	米粉湯 米粉、豆芽、油片綠		6.6	2.6	2.2	2.7	834